

**Matthias Lauterbach, Susanne Hilbig**

**So bleibe ich gesund**  
Was Sie für Ihre Gesundheit,  
Lebensenergie und  
Lebensbalance tun können

Ein Programm in 10 Etappen

Fotos von Heiko Preller

Zweite Auflage, 2008

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt Carl-Auer-Systeme  
Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH Heidelberg  
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Umschlaggestaltung: Goebel/Riemer  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, [www.fgb.de](http://www.fgb.de)

ISBN: 978-3-89670-562-4  
Zweite Auflage, 2008  
© 2006, 2008 Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

Bibliographische Informationen Der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden sie unter: **[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)**.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen  
und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie  
einfach eine leere E-Mail an: **[carl-auer-info-on@carl-auer.de](mailto:carl-auer-info-on@carl-auer.de)**.

Carl-Auer Verlag  
Häusserstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. 0 62 21-64 38 0  
Fax 0 62 21-64 38 22  
E-Mail: **[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)**

### 3. Check der Überzeugungsmuster

Sie haben hier ein Instrument zur Verfügung, um grundlegende Einstellungen zu erkunden, die Ihr Gesundheitsverhalten prägen. Ihre persönlichen Gesundheits- und Krankheitstheorien sind mit den Jahren gewachsen, haben häufig auch kräftige Wurzeln in Ihrer Familiengeschichte. Sie erhalten durch das Ausfüllen der Checkliste unten wichtige Hinweise für diese Grundlagen Ihres gesundheitsorientierten Weges.

#### **Check Ihres Überzeugungsmusters in Bezug auf Gesundheit**

Im Laufe Ihres Lebens entwickeln Sie eine persönliche Theorie über Gesundheit und Krankheit, von deren Richtigkeit Sie (unbewusst) überzeugt sind.

Man kann vier Überzeugungsmuster unterscheiden, die dann auch das Verhalten unterschiedlich prägen (Retzer 2002).

Mit diesem Check können Sie sich Ihr Überzeugungsmuster bewusst machen und die Konsequenzen auf Ihr Verhalten analysieren.

Lesen Sie sich die folgenden Sätze durch und überlegen Sie, von welcher der Aussagen Sie derzeit am ehesten überzeugt sind (nach Retzer 2002):

1. Mein Gesundheitszustand ist kein Problem.
2. Mein Gesundheitszustand ist ein Problem, aber ich habe Einfluss darauf.
3. Mein Gesundheitszustand ist ein Problem, aber ich habe keinen Einfluss darauf.
- 4a. Mein Gesundheitszustand ist ein Problem, aber ich weiß nicht, ob zu recht.
- 4b. Mein Gesundheitszustand ist kein Problem, aber ich weiß nicht, ob zu recht.

Gehen Sie folgenden Fragen zur Stabilität Ihrer Überzeugung nach:

- Ist Ihre Entscheidung für einen Satz stabil oder wechseln Sie rasch zwischen den Überzeugungen?
- Ist Ihre Überzeugung bezogen auf eine längere oder unterschiedliche Lebensphasen stabil oder welche Überzeugung war früher für Sie prägend?

Ihre Überzeugungen haben Folgen für Ihr Verhalten:

- Welche Auswirkungen hat Ihre Grundüberzeugung konkret auf Ihr Verhalten?
- Was machen Sie oder was unterlassen Sie aufgrund Ihrer Überzeugungen?
- Welche Chancen und welche Risiken, welche Vor- und Nachteile liegen in Ihrer Überzeugung und dem daraus folgenden Verhalten?
- Wollen Sie Ihr Überzeugungsmuster verändern und wenn ja in welche Richtung?
- Was wollen Sie mit einer Veränderung Ihres Überzeugungsmusters konkret erreichen?

Machen Sie sich Notizen zu Ihren Ergebnissen. Sie sind wichtig für die weitere Entwicklung Ihrer Gesundheitsorientierung.

Hier noch einige Hinweise zu den Folgen Ihrer Überzeugungsmuster:

zu 1.

Sie haben ein stabiles Selbstbewusstsein, fühlen sich unabhängig. Wahrscheinlich haben Sie ein sehr mechanistisches Verständnis Ihrer Gesundheit und verlassen sich auf Ihre Maschine – notfalls wird was ausgewechselt. Sie riskieren die rechtzeitige Übernahme von Verantwortung für Ihre Gesunderhaltung (was vielleicht dann andere übernehmen).

Tipp für Ihren gesundheitsorientierten Weg: Arbeiten Sie besonders intensiv mit der Gesundheitslandkarte und den Gesundheitsmetaphern. Nehmen Sie sich Zeit für die Wahrnehmungsübungen, sorgen Sie dafür, dass Sie »am Ball« bleiben: Nutzen Sie alle Möglichkeiten zur Nachhaltigkeit, die Ihnen hier aufgezeigt werden.

zu 2.

Eigenständigkeit, Unverletzlichkeit, Optimismus könnten wichtige Einstellungen sein. Sie mobilisieren alle Ressourcen für Ihre Gesundheit. Sie kämpfen. Ihr Risiko könnte die Tendenz zum Einzelkämpfer und verzweifelten Kämpfen sein. Ein Misserfolg Ihres Kampfes könnte Sie völlig auf die hilflose Seite werfen.

Tipp für Ihren gesundheitsorientierten Weg: Beschäftigen Sie sich besonders intensiv mit Ihrem sozialen Netzwerk. Erkunden Sie Ihre Belastungsgrenzen. Nehmen Sie sich Zeit für Meditation und Entspannung.

zu 3.

Ihr Erleben und Handeln ist stark geprägt von Hilflosigkeit, Verlust von Kontrolle, dem Gefühl ausgeliefert zu sein, von Aufopferung für andere. Sie könnten sich gleichzeitig auch vorwerfen, keinen Einfluss zu haben, was Scham- und Schuldgefühle auslöst. Sie fühlen sich dann von aktiveren und optimistischen Menschen missverstanden.

Tipp für Ihren gesundheitsorientierten Weg: Schon die Beschäftigung mit den hier vorgestellten Aktivitäten verändert Ihr Überzeugungsmuster. Nutzen Sie Ihre sozialen Netzwerke zu Gesprächen darüber. Beschäftigen Sie sich besonders intensiv mit den Übungen zu Glück und Zufriedenheit.

zu 4 a + b.

Ihre Gedanken und Gefühle könnten viel um Eindeutigkeit, Wahrheit, Gewissheit kreisen. Sie schätzen konkrete Aussagen, Forschungsergebnisse und Tipps – trauen ihnen aber letztlich doch nicht. Sie sind also selten eindeutig krank oder gesund. Dabei ist Ihr Blick auf Krankheitsrisiken gerichtet. Ihre Unsicherheit könnte eine gute Motivation für Ihre Gesundheitsaktivitäten sein.

Tipp für Ihren gesundheitsorientierten Weg: Machen Sie sich »probeweise« hier auf den Weg, verzichten Sie auf die Abklärung des »richtigen« Weges. Lassen Sie sich Zeit, Ihre Gesundheitslandkarte zu erkunden. Die Beschäftigung mit Sinnfragen kann Ihren Horizont besonders wirksam öffnen. Bereiten Sie das durch Übungen zu Wahrnehmung und Achtsamkeit gut vor.

## 5. Eine erste Zielbeschreibung

Nachdem Sie Ihre Ausgangssituation beschrieben haben, fertigen Sie jetzt eine Skizze Ihrer Ziele an. Nur wer ein Ziel hat, kann sich mit einer darauf gerichteten und gebündelten Energie bewegen. Selbst wenn sich Ihre Ziele ändern werden, wenn Sie neue Aspekte auf dem Weg entdecken werden, bleibt die Ausrichtung auf ein Ziel ein wichtiges Hilfsmittel zur Navigation (auch Ihr Navigator im Auto funktioniert erst, wenn Sie ein Ziel eingegeben haben).

### *Zielklärung*

Wir schlagen Ihnen vor, die Zielbestimmung mit einer Bewegung im Raum zu beginnen. Das macht die Ergebnisse dieses Schrittes sehr viel genauer und reicher. Sie bewegen sich auf einer »Lebenslinie« von heute gerechnet ein Jahr weiter. Sie können diesen Schritt aber auch ohne Bewegung auf einem Blatt Papier durchführen.

### *Vorgehen:*

- Sorgen Sie dafür, dass Sie ca. 30 Minuten ungestört sind.
- Halten Sie ein (großes) Blatt Papier und Stifte bereit.
- Stellen Sie sich vor, dass durch den Raum, in dem Sie sind, eine Linie läuft: Dies ist Ihre Lebenslinie von heute aus gesehen bis zu dem gleichen Datum ein Jahr später.
- Legen Sie die beiden Daten auf der Linie – z. B. mit zwei Symbolen oder zwei Papierbögen – fest.
- Starten Sie auf der Linie im »Heute« und bewegen Sie sich in langsamem Tempo durch die Monate zu Ihrem Zieldatum. Lassen Sie sich Zeit dabei und stellen sich vor, wie Sie sich langsam durch die Jahreszeiten, durch das Jahr mit seinen Festen, seinen Jahrestagen bewegen. Bleiben Sie hier und dort stehen und spüren Sie nach, was im Mai, im August, im Oktober ... so los ist, wie sich Ihre Gesundheitsorientierung langsam entwickelt und zu einem festen Bestandteil in Ihrem Leben wird, wie sich Ihre Umgebung ebenfalls langsam entwickelt.
- Wenn Sie an Ihrem Zieldatum ankommen, sind Sie ein Jahr älter geworden, befinden sich wieder in der gleichen Jahreszeit wie beim Start. Vieles hat sich in dem nun vergangenen Jahr verändert, manches ist unverändert geblieben.

- Gehen Sie nun ausgehend von Ihrem Zieldatum folgenden »rückblickenden« Fragen nach:
  - Angenommen, Ihre gesundheitsorientierte Entwicklung war ein voller Erfolg und Sie sind in den für Sie wichtigen Bereichen ein gutes Stück weitergekommen. Deutlich spürbar hat sich vieles fest eingeschliffen. Sicher, es bleibt noch einiges zu tun, doch Ihre Bilanz ist ausgesprochen positiv. Was ist heute konkret los? Wie gestalten Sie heute Ihr Leben, was ist wichtig, was unterscheidet heute Ihr Leben von dem Leben vor einem Jahr?

Hinweis: Beschreiben Sie Ihr Leben so konkret wie möglich (drehbuchgenau) und in der grammatikalischen Gegenwartsform (Präsens).

Wenn Sie sich ausreichend in diesem Lebensabschnitt getummelt haben, gehen Sie langsam wieder zu Ihrem Ausgangspunkt – dem Startdatum – zurück. Nehmen Sie nun gleich Ihre Schreibmaterialien und notieren (oder zeichnen) Sie Ihre Ideen, Bilder, Erlebnisse.

- Legen Sie danach ein Pause von mindestens einer Stunde ein oder besser: Schlafen Sie eine Nacht darüber.
- Nehmen Sie dann Ihre Aufzeichnungen zur Hand. Beantworten Sie folgende Frage: Welche Ziele lassen sich möglichst konkret aus dieser Beschreibung ableiten?
- Formulieren Sie drei möglichst konkrete Ziele, wiederum in der Gegenwartsform (ich habe einen festen Rhythmus von ... bei meiner Ausdauerbewegung, ich bin an zwei Tagen in der Woche jetzt zuverlässig um ... Uhr bei der Familie, ich spüre eine gute Energie und Wachheit an den Arbeitstage etc.).
- Schreiben Sie sich diese Ziele auf – Sie brauchen sie für die spätere Weiterbearbeitung Ihrer Ziele und für die »Meilensteine«, die im Verlauf des Jahres Ihren Weg markieren sollen.
- Zur Stärkung der Nachhaltigkeit: Berichten Sie einem Ihnen nahe stehenden Menschen von Ihren Zielen.

## 6. Atmung

Luft ist unser wichtigstes Lebensmittel. Ohne Luft, ohne den darin enthaltenen Sauerstoff sterben wir innerhalb kürzester Zeit. Trotzdem sind die Gewohnheiten des Atmens im Rahmen unserer Lebensumwelten sehr un-